

健康メモ

感染症予防の基本は手洗いです！

【感染症の予防】

コロナワクチンは体内に抗体ができ、発症予防と重症化予防の両方に効果があるといわれていますが、変異株の出現や抗体のでき方など個人差があるため、感染を完全に予防することはできません。これからの時期はインフルエンザの流行も見込まれ、ワクチン接種後もマスクや換気、手洗い等の基本的な感染予防は必要です。

インフルエンザやコロナウイルスの主な感染経路

飛沫感染

咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことでウイルスが体内へ入り込む



接触感染

ウイルスに触れた手で目や鼻、口の粘膜に触れることでウイルスが体内へ入り込む



人は“無意識”に顔を触っており、目や鼻、口の粘膜に触れる機会も多いです！

手洗いで予防することができます！

【普段の手洗いを確認しましょう】

★ウイルスが残りやすい手洗いをしていますか？

☒ 洗い残しがある



指先や指の間が残りやすいです

■ 最も洗い残しやすい部分
□ やや洗い残しやすい部分

(手の甲) (手のひら)



☒ 洗った後、手が濡れたままである



手が濡れているとより多くのウイルスや細菌が手に付着します

【感染症予防の基本～手洗いと手指消毒～】

★石けんをつけて洗いましょう！！



① 手のひらを洗う



② 手のこを洗う



③ 指先・爪を洗う



④ 指の間を洗う



⑤ 腕を洗う



⑥ 手背を洗う



⑦ 手を洗う



⑧ タオルで拭く

★アルコール手指消毒の方法



※手洗いができる場合は、まず手洗い＋アルコール消毒！「洗って、拭いて、消毒」で効果大！

しっかり手を乾かしましょう！



- ① 乾いた手で行う
…濡れていると効果は半減する
- ② ポンプを押し切り1プッシュ後、15秒以上すりこぶ
…15秒以内に乾くようなら量が不十分
指先、指の間にまんべんなく刷り込む

【保健師 石持美帆】

わっさむ健康あんしんダイヤル24

ふ あ ん は な い よ

通話料
無料

0120-200-714

24時間 年中無休／通話料・相談料無料